

Виды соли.

Каменная соль - натуральный природный продукт, который добывают естественным путем.

Поваренная соль – это обработанная, отбеленная каменная соль в кристаллах.

Соль экстра – очищенная соль, не содержащая никаких добавок и полезных микроэлементов. Наименее полезная соль.

Йодированная соль – это поваренная соль с добавлением йодсодержащих солей. Полезна при профилактике заболеваний щитовидной железы.

Морская соль – самая полезная из всех видов соли. При соблюдении технологии содержит в себе множество полезных микроэлементов. Использование этого вида соли способствует профилактике дефицита йода.

При этом необходимо помнить, что избыточное потребление любого вида соли оказывает негативный эффект на организм человека.

Поэтому общее потребление поваренной соли для здорового человека с учетом соли, содержащейся в хлебе и других продуктах, **не должно превышать 1 чайной ложки (5 граммов) в день.**

По правилам здорового питания рекомендуется использовать йодированную соль, готовить пищу с минимальным количеством соли, а для улучшения вкусовых качеств - добавлять травы и пряности. Необходимо также отказаться от досаливания готовой пищи за столом, а консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

Людям с заболеваниями сердца и сосудов необходимо максимально сокращать количество соли в ежедневном рационе.



Сделайте правильный выбор!

Министерство здравоохранения Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина»

О значении соли для здоровья человека



г. Тула, 2021

Соль является неотъемлемой частью рациона каждого человека. Соль представляет собой химическое вещество - хлорид натрия (NaCl). В древние времена соль ценилась на вес золота.

В организме человека и животных соль участвует практически во всех процессах. Например, соль участвует в выработке желудочного сока, сокращении мышечных волокон. Недостаток соли в рационе питания может привести к снижению активности нервных клеток, понижению выработки гормона инсулина, нарушению пищеварительных процессов, проблемам в сердечно сосудистой системе, спазмам мышц и вызвать депрессию.

Существует мнение, что польза от соли заключается в натрии, который является для организма незаменимым элементом. Однако было установлено, что обеспечить организм этим элементом можно только благодаря растительному натрию, который содержится в таких овощах как **свекла, водоросли, чеснок или капуста**.



Суточная потребность здорового организма в соли не должна превышать 5 грамм (примерно чайная ложка соли).

Ежедневно россияне употребляют от 9 до 15 грамм соли, включая различные блюда, в том числе десерты. Для 40% россиян избыточное количество соли в блюде является нормой.

Вредна ли такая привычка и нужно ли от неё избавляться и как влияет соль на наше здоровье?

Благодаря различным исследованиям были установлены следующие факты вредоносного влияния соли на организм человека.

Оставшаяся соль накапливается в виде отложений в различных органах, тканях и сосудах, что мешает организму. Избыток соли из нашего организма выводится с мочей и через пот. Теоретически может выводиться ежедневно до 25 г соли, а в действительности выводится не более 5-6г.

нормально функционировать и приводит к развитию различных опасных заболеваний.

Одно из последствий накопления соли в организме – образование камней в почках.

Вред соли для организма человека заключается также в негативном воздействии на сосуды и сердце. Большое количество лишней соли делает стенки сосудов хрупкими и не ровными, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек. Атеросклеротические бляшки в свою очередь сужают сосуды, что приводит к повышению артериального давления и недостаточному питанию сердца кровью. При атеросклерозе сосудов головного мозга очень большая вероятность возникновения инсульта, недостаточном питании сердечной мышцы возрастает риск развития инфаркта миокарда, которые могут привести к смерти человека.

Соль раздражает слизистые оболочки желудка, что может вызвать гастрит и язву желудка.

Из-за скопления соли ткани, мышцы и кости получают недостаточное количество минеральных солей. Это препятствует их нормальному функционированию и провоцирует плохое самочувствие.

По данным австралийских ученых избыток соли может стать причиной развития катаракты – заболевания, вызванного помутнением кристаллика глаза.

Соль является естественным усилителем вкуса и возбудителем аппетита. Избыток соли в пище приводит к увеличению потребления воды, а так как соль удерживает жидкость в организме, то это в свою очередь приводит к увеличению массы тела. Поэтому людям страдающим ожирением или просто желающим похудеть, следует ограничить употребление соли.

Постепенно соль откладывается в суставах. Это можно долгое время не замечать. Но с возрастом, суставы становятся менее гибкими, что приводит к болям в суставах, которые начинают реагировать на изменение погоды.